Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 63 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hart, varken, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	535	428			6%
kcal (kcal)	128	102			6%
Eiwit (g)	20,1	16	62,9		36%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,5	78,8			7%
Vet (g)	5,2	4,2	37,0		6%
Cholesterol (mg)	164	131			55%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	1,2	10,6		7%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	1,3	1			5%
Omega 3 (g)	0,41	0,33			30%
Omega 6 (g)	0,88	0,71			10%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,55	0,44		50%
B2 (mg)	1,3	1		78%
B3 (mg)	12,3	9,8		72%
B6 (mg)	0,55	0,44		37%
B12 (µg)	3,4	2,7		121%
C (mg)	3,8	3		5%
D (µg)	0,21	0,17		2%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	24,6	19,7		35%
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,6	5,3		1%
Fosfor (mg)	255	204		46%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,51	0,41		57%
Jodium (µg)	1,4	1,1		1%

IJzer (mg)	7,5	6	68%
Selenium (µg)	15,1	12,1	22%
Zink (mg)	2,6	2,1	29%
Kalium (mg)	373	298	11%
Natrium (mg)	134	107	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,4	2,7		
Polysacchariden (g)	0,5	0,4		
K2 (µg)	24,6	19,7		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,1	3,3		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,04	0,03		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl